

Idées d'activités à vélo

Matériel de sécurité obligatoire selon le «Guide des mesures de sécurité en matière d'éducation physique et de sport scolaire».

- L'activité doit faire l'objet d'une autorisation délivrée par le directeur de l'établissement
- Les cycles doivent être munis d'une vignette valable
- Chaque élève doit être porteur d'un casque
- Pour les déplacements, se suivre l'un derrière l'autre et tenir une distance d'environ 1m entre chaque vélo

Il y a encore d'autres règles, mais j'ai mis ici en évidence celles qui te seront utiles.

Activités

Tracer des chemins

A l'aide de cordes à sauter ou de cordes à tourner, tracer des chemins au sol, les élèves doivent ensuite passer entre les cordes en respectant le tracé.

Qui arrivera à le faire en sortant le moins de fois possible ?

Coince-coince

Définir une surface de jeu avec des cordes ou avec une craie sur le sol.

Les élèves doivent se déplacer dans cet espace sans poser le pied au sol. Ceux qui posent le pied sont éliminés. On joue jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un joueur dans la surface. Les élèves ont le droit de couper les trajectoires de leurs camarades ou de les coincer dans les bords pour les faire poser le pied au sol.

 Pour ce jeu, interdire de mettre les pieds dans les cale-pied ou autre système de blocage du pied sur la pédale.

Parcours d'obstacle

Créer un parcours d'obstacle qui utilise le relief et les obstacles naturels, attention si on fait passer par-dessous quelque chose, il faut que l'obstacle ne soit pas plus bas que le guidon le plus haut du groupe.

Transport de petites balles

Effectuer un parcours d'obstacle en transportant une balle. La petite balle est prise sur un cône et elle doit être reposée sur un autre cône pour que le parcours soit réussi.

Il n'y a pas d'impératif de temps pour ce jeu là.

Unihockey

Effectuer un déplacement sur l'herbe avec le vélo et une cane de unihockey dans la main. La balle termine sa course dans un « goal » lorsque le parcours est terminé.

Trial

Effectuer un parcours qui passe par-dessus des obstacles, pour déterminer les meilleurs élèves, on compte le nombre de fois que l'élève a posé le pied au sol

Course relais

Sur une boucle, trois (ou plus) élèves se relaient pour effectuer le plus vite possible trois tours (ou plus) d'un circuit défini.